

Servei d'Acció Social

18 de març de 2020

Recomanacions per a mantenir una sana relació familiar

Aquests dies de confinament són especialment difícils per les famílies, mantenir-se a casa tancats, sense escola, sense pati, sense els amics,... es fa difícil de gestionar tan per als infants, adolescents i joves com per als pares i mares.

- **Fer-nos un horari i generar una rutina.** És molt important llevar-nos cada dia a la mateixa hora i mantenir uns hàbits estables. Fer tasques de la llar com netejar o cuinar, respectar un temps acadèmic, reservar un temps de joc lliure, o marcar un temps per veure la tele ens ajudarà a controlar els nervis i les expectatives. Els primers dies seran més complicats però en la mesura que tots plegats agafem el nou ritme l'horari ens ajudarà a estar més tranquils. Aquest és un exemple per organitzar-nos:

Horari per a dies de confinament

A partir de les 8/9h	DESPERTAR-SE	Esmorzar, vestir-se, posar la roba bruta al cistell de la bugada.
10:00-10:30	TASQUES DE LA CASA	Fer el llit i netejar l'habitació.
10:30-11:30	TEMPS ACADÈMIC	Sense ordinador. Deures escolars, llegir, activitats matemàtiques o de llengua, jocs de lògica, etc.
11:30-11:45	SNACK	Petit snack de fruita o iogurt.
11:45-12:30	ACTIVITATS CREATIVES	Legos, jocs magnètics, dibuix lliure, treballs manuals, escoltar música, ballar, cuinar, etc.
12:30-13:00	DINAR	Dinar i recollir la taula.
13:30-15:00	ESTONA TRANQUILA	Lectura, trencaclosques, migdiada.
15:00-16:30	TEMPS ACADÈMIC	Deures escolars (i tot el que he anomenat anteriorment), jocs educatius d'ordinador, documentals adaptats als infants, InfoK, etc.
16:30-17:00	BERENAR	
17:00-19:00	JOC LLIURE	Jocs de moviment, ioga, joc lliure, etc.
19:00-20:30	TV LLIURE I DUTXA	TV lliure i dutxes.
20:30-21:30	SOPAR	
21:30	HORA DE DORMIR	Llegir un conte i dormir.

Basat en l'horari creat per Jessica Michale

Notes:

- Aquest horari és una guia, però cada família el pot adaptar a les seves pròpies rutines i necessitats.
- És recomanable que deixem els dissabtes i diumenges com a dies d'activitat lliure.

<https://comaprendreaaprendre.blogspot.com/>

- **La família som un equip.** Aquests dies de convivència contínua poden ser una font de conflictes. Convé recordar en aquests moments que la família, malgrat les adversitats, som un equip i ens hem d'ajudar i respectar mútuament. Procureu organitzar-vos, parleu i pacteu les decisions sense improvisar-les, això ens ajudarà a reduir els conflictes. Feu una bona distribució de les tasques i les càrregues familiars i sobretot cuideu-vos mútuament. Quan algú estigui més nerviós o més cansat fem-li el relleu. No tots podem estar sempre al 100%. Us deixem aquest vídeo que ens demostra que davant els moments difícils la família, més que mai, ha de ser un equip per remar endavant: <https://www.youtube.com/watch?v=dm6k4EGPyGU>
- **Socialitzem-nos!** La família és important però per cuidar-la és important respectar i cuidar els espais de socialització. En la mesura del possible aprofiteu els mitjans de comunicació per mantenir la socialització. Ens podem trucar, fer una vídeo conferència, o parlar pels balcons i patis comunitaris. D'altra banda, socialitzem-nos en família, aprofitem els àpats i les sobretaules per estar junts i parlar aprofitant per compartir tot allò que el dia a dia habitual no ens permet fer. Podeu utilitzar les app Whastapp, Houseparty o Skype entre d'altres.
- **Respectar els espais i la intimitat personal.** Especialment amb fills adolescents i joves, però també entre els adults i amb els més petits. Cadascú viu aquests moments de la millor manera que pot, en alguns casos hi haurà qui necessitarà estar sol/a i cal respectar-ho. Els espais d'intimitat personal són necessaris per l'equilibri familiar.
- **Mengem junts!** Aprofitem aquests dies per gaudir dels àpats. Procureu planificar els àpats conjuntament, fins hi tot per cuinar junts, i sobretot per menjar plegats. L'espai del menjar és un espai privilegiat de l'entorn familiar i de convivència. Procureu fugir del tema estrella "El Covid 19" per parlar d'altres coses que us il·lusionin, siguin divertides o siguin d'interès comú per tota la família. També podeu proposar un àpat especial, diferent, aprofitar per fer receptes noves.
- **Viure-ho com una oportunitat.** Si bé és cert que aquesta situació és complicada i difícil us animem a viure-ho com una oportunitat familiar. Poques vegades tenim l'oportunitat de compartir tants moments, tants espais i tantes aventures i dels moments més difícils sempre sortim enfortits, com a persones i com a famílies.
- **Amb els més petits ens preparem per viure una aventura.** Els petits de casa, són petits, i cal ajudar a que visquin aquesta situació com una gran aventura que ens toca viure junts i que ens hem decidit a veure en positiu. Procureu que aquests dies siguin una aventura per ells. Cal estar junts i units i en la mesura que ells ho visquin com un joc ho viure-ho molt millor tant ells com vosaltres. Per ajudar-vos a construir aquesta aventura us recomanem:
 - **Escola a casa:** jugueu amb ells a fer de mestres, seguiu l'horari escolar, poseu un horari a la cuina o al menjador.
 - **Feu projectes:** esbrineu els seus interessos i investigueu junts.

- **Feu coses junts:** feu cabanes, circuits d'obstacles, canteu cançons, mireu concerts, llegiu, jugueu, etc.
- Finalment i seguint les recomanacions del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya, si tens infants a càrrec:
 - Mantén-los ben informats. Són persones competents, i hi tenen tot el dret.
 - Estigues atent/a als seus dubtes i preocupacions, i respon a les seves preguntes a mesura que vagin apareixent, seguint el seu ritme.
 - Demosta'ls que poden expressar-se i confiar-nos els seus dubtes.
 - Proporciona'ls explicacions entenedores i adaptades al seu nivell de comprensió.
 - Comprova quina informació o idees tenen sobre el coronavirus i corregeix les que no siguin correctes.
 - Ajuda'ls a contextualitzar i filtrar les informacions que reben per altres canals. No els menteixis, i evita tant l'alarmisme com la minimització.
 - Únicament regula el flux d'informació i no els en donis més de la necessària.
 - Redueix la seva por explicant-los que les persones que l'envolten sabeu bé com cuidar-vos i protegir-vos, i que tant vosaltres com les autoritats teniu un pla clar sobre què fer si algú es contagia.
 - Si l'infant ha donat positiu en el test de detecció, explica-li detingudament les noves normes i restriccions, i els motius pels quals cal que les respecti.
 - Recorda que amb la infància transmetem més informació a través dels nostres comportaments i actituds que a través de les paraules. Mantingues la calma i les rutines habituals en la mesura del possible.